

Visoki tlak i problemi sa srcem? Naša doktorica ima odlične savjete!

Ako vam je srce zatitralo, poskočilo i zatreperilo od ljubavi - to je u redu. Ali ako vam je skočio tlak i srce se uzlupalo, kuca nepravilnim ritmom koji vam smeta i otežava život - e, to nije u redu. Obavite potrebne preglede kod svog liječnika i kardiologa, a u međvremenu krenite s fitoterapijom. Božje ljekovite biljčice su uvijek tu da nam pomognu.

Čaj koji će vam biti od pomoći kod kardiovaskularnih problema - od masline lista, imele i matičnjaka - on će vam pomoći kod povišenog tlaka. List masline je jak i nemojte ga piti samog, kao mono drogu. Da sve pojačamo dodat ćemo i kapi tj. tinkturu valerijane i gospine trave, koji će smirivati stres i nervozu, a ujedno i olakšati san. **Kvalitetan san** i dobro se naspavati, bar 7 sati u komadu, važno je za naš metabolizam i stresni hormon kortizol.

Čaj za jačanje srca, ali i aritmije i stres pripremit ćemo od gloga, matičnjaka, lavande, komorača i malo kamilice. Komorač nam tu pomaže i zbog moguće nadutosti želuca i crijeva. Pomoći će u probavi, a zrak u želucu i crijevima neće pritiskati srce i stvarati nelagodu. Ovdje preporučam kapi od gloga i hmelja. 30 do 70 kapi dnevno ovisno o jačini simptoma.

Inhalacije - na rubove jastučnice nakapajte eterično ulje lavande - smirivat će vas i olakšati san. Isto tako 5 kapi eteričnog ulja lavande i 5 kapi eteričnog ulja bergamota možete nakapati u difuzor ili aroma lampicu i držati u prostoru u kojem radite ili se najviše zadržavate. Kapi će vas smirivati, ali i podizati cijeli organizam i lagano stimulirati da se dobro osjećate.

Tlak neka vam se kreće u vrijednostima oko 120/70. I opet ću vam reći - šetajte, šetajte, svaki dan bar pola sata, a to znači 15 min. od kuće i 15 min. u povratku do kuće. **Dobra šetnja**, pojačavanje cirkulacije kroz cijeli organizam ujedno i opuštanje tijekom šetnje pomoći će vašem srčano žilnom sustavu. A kad dođete doma, skuhaite si svoju šalicu čaja, svoju šalicu zdravlja i uživajte. Uživajte u mirisu čaja, pokušajte osjetiti u okusu svaku biljku, opustite se, polako dišite i neka vam čaj zagrije i srce i dušu.

Dr med Ksenija Krajina Pokupec

RADNO VRIJEME

pon..sri..9 do 13h

uto..čet. 14 do 18h

Konjička 3, Zagreb

● 098 92 88 728 ●

01 383 90 96

BOTANA FITOCENTAR D.O.O.